

Johanna Kurttila & Sarianna Lehto

KESKIVIIKKO-RYHMÄ

Toiminnallinen ryhmä mielenterveyskuntoutujille

KESKIVIKKO-RYHMÄ

Toiminnallinen ryhmä mielenterveyskuntoutujille

Johanna Kurttila & Sarianna Lehto
Opinnäytetyö
Kevät 2012
Sosiaalialan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö
Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK)

Tekijät: Johanna Kurttila, Sarianna Lehto

Opinnäytetyön nimi: Keskiviikko-ryhmä. Toiminnallinen ryhmä mielenterveyskuntoutujille.

Työnohjaajat: Kaija Bakala ja Seija Kokko

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2012

Sivumäärä: 36 + 4 liitettä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa ryhmätoimintaan osallistuvien mielenterveyskuntoutujien sosiaalisia taitoja sekä heidän keskinäistä yhteisöllisyyttään. Sosiaalisten taitojen harjoittelu on osa mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta. Sosiaalisia taitoja harjoitellessa kehitetään mm. vuorovaikutustaitoja ja taitoja toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa tilanteeseen sopivalla tavalla. Ryhmätoiminnassamme painotimme myös kuntoutujien keskinäisen yhteisöllisyyden tukemiseen.

Työmme tietoperustassa tarkastelimme mielenterveyskuntoutusta, ryhmätoimintaa ja ohjausta. Teimme ennen toiminnan aloitusta toimintasuunnitelman, jota muokkasimme kuntoutujilta saatujen toiveiden ja toimintaan liittyneiden havaintojemme avulla. Ryhmätoimintamme sisältö muotoutui paljon toiminnan edetessä.

Ryhmätoiminnassa oli 11 suunniteltua ryhmäkertaa, joista yhdeksän toteutui. Toiminta sisälsi muun muassa leipomista, pelejä, vierailuja eri kohteisiin. Lisäksi toimintaan sisältyi erinäisiä sosiaalisten taitojen harjoituksia, kuten mielipiteen ilmaiseminen ja perusteleminen sekä itsensä ilmaiseminen eri keinoin. Toiminnassamme painotimme erityisesti toiminnan kuntoutujalähtöisyyteen. Kuntoutujalähtöisyys näkyi esimerkiksi siinä, että ryhmään osallistuvilla kuntoutujilla oli mahdollisuus vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöön ja toimintakerrat suunniteltiin ja toteutettiin suurelta osin heidän toiveidensa ja yhteisten ideoidensa pohjalta.

Arvioimme omaa toimintaamme ja ryhmätoiminnan merkitystä havainnoimalla ryhmän jäsenten aktiivisuutta sekä heidän keskinäistä vuorovaikutustaan. Arvioimme toiminnalle asetettujen tavoitteiden saavuttamista myös kuntoutujilta ja Tuiran kuntoutuskodin työntekijöiltä saadun suullisen ja kirjallisen palautteen kautta. Palautteesta kävi, että ryhmätoiminta oli kuntoutujien kannalta mielekästä, mutta sillä ei koettu olevan suurta merkitystä heidän kuntoutukselleen.

Asiasanat: sosiaaliset taidot, yhteisöllisyys, ryhmätoiminta, kuntoutujalähtöisyys, mielenterveyskuntoutus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Social Services

Authors: Johanna Kurttila, Sarianna Lehto
Title of thesis: Activity Group for Psychiatric Rehabilitates
Supervisors: Kaija Bakala and Seija Kokko
Number of pages: 36 + 4 appendices
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2012

The subject of this thesis was to arrange an activity group for psychiatric rehabilitates. The need for this group came from the personnel of Tuira Halfway House.

The purpose of this thesis was to strengthen the social skills of the psychiatric rehabilitates who took part in the group activities. The purpose was also to strengthen community spirit among the rehabilitates.

With the help of the personnel's advice and through our own ideas we formed a group for the rehabilitates of the Halfway House. The content of our group activities changed a lot during the activities. At first we made the plan of action, which we modified on the basis of psychiatric rehabilitates' wishes and our observations. In the group social skills were practiced using exercises and activities. The group activities included for example baking, various exercises, games and visits to different places. In our activities we used a rehabilitate-oriented approach. We had planned 11 sessions but only nine of them could be carried out.

We assessed our guidance and the meaning of the group activities by observing the activities and interaction of the rehabilitates. In the feedback the rehabilitates said that the group did not have any significant meaning for their rehabilitation, but it was a good addition to it. According to the feedback it was also a good thing that the rehabilitates could influence the content of the group sessions.

As a conclusion it can be said that even though the rehabilitates thought that group activities had no significant meaning for their rehabilitation, there still might have been some. The result of this kind of work is hard to see because this group was only part of the rehabilitates' rehabilitation. These kinds of changes also take time and it is hard to point out what was the meaning of our group. The outcome was that the rehabilitates started to act more socially and actively the more often they participated in the sessions.

Keywords: social skills, community, group activities, rehabilitate orientation, mental health rehabilitation

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	6
2. OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	8
2.1. Tavoitteet toiminnalle	8
2.2. Omat oppimistavoitteet	8
3. MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIENTEN SOSIAALISTEN TAITOJEN JA YHTEISÖLLISYYDEN TUKEMINEN RYHMÄTOIMINNAN AVULLA.....	10
3.1. Mielenterveyskuntoutus	10
3.2. Ryhmätoiminta.....	12
3.3. Ryhmätoiminnan ohjaaminen	13
4. KESKIVIKKO –RYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	15
4.1. Ryhmän suunnittelu	15
4.2. Ryhmän toteutus.....	17
4.3. Ryhmäkerrat.....	18
4.3.1. Kuntoutujien motivointi esittelykerran avulla	18
4.3.2. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen Keskiviikko-ryhmässä	19
4.3.3. Yhteisöllisyyden tukeminen Keskiviikko-ryhmässä.....	21
5. ARVIOINTI.....	23
5.1. Tavoitteiden saavuttamisen arviointi	23
5.1.1. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen	23
5.1.2. Yhteisöllisyyden tukeminen	24
5.1.3. Omien oppimistavoitteiden saavuttaminen	25
5.2. Ryhmätoiminnan toteutuksen arviointi	27
5.3. Ohjauksen arviointi	28
6. POHDINTA	31
LÄHTEET	35
LIITTEET	37

1. JOHDANTO

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö Tuiran kuntoutuskodille. Toive ryhmätoiminnan järjestämisestä tuli kuntoutuskodin työntekijöiltä. Työntekijät esittivät, että kuntoutuskodilla olisi mahdollisesti tarvetta ryhmälle, jossa keskityttäisiin tukemaan kuntoutujien keskinäistä yhteisöllisyyttä sekä heidän sosiaalisia taitojaan. Lisäksi ryhmätoiminnan toivottiin suuntautuvan jonkin verran myös kuntoutuskodin ulkopuolelle.

Tuiran kuntoutuskoti on 20–30-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille suunnattu kuntoutuskoti, jossa on kymmenen asukaspaikkaa sekä kuntoutukseen osallistuvia päiväkävijöitä. Kuntoutuskodin kuntoutus on tavoitteellista, suunnitelmallista ja prosessinomaista, ja kuntoutuskodissa harjoitellaan sosiaalisia taitoja sekä arjen hallintaa. Kuntoutuksen tavoitteena on mahdollisimman itsenäinen elämä kuntoutuskotijakson jälkeen. (Oulun kaupunki 2011, hakupäivä 9.12.2011.)

Opinnäytetyömme aiheen valintaan vaikuttivat mielenkiintomme mielenterveyskuntoutusta kohtaan sekä aiheen ajankohtaisuus. Nykyään on alettu kiinnittää aiempaa enemmän huomiota nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyteen ja mielenterveysongelmiin. Kansanterveyden kannalta mielenterveyshäiriöt ovat yksi yleisimmistä sairausryhmistä; vuonna 2008 työkyvyttömyyseläkkeellä olijoista 44,5 prosentilla työkyvyttömyyden syynä oli mielenterveys- tai päihdehäiriö. (Partanen, Moring & Nordling 2010, 24.)

Ryhmätoiminta on yksi mielenterveyskuntoutuksessa käytetyistä menetelmistä. Ryhmätoiminnassa kuntoutujilla on mahdollisuus peilata omia kokemuksiaan ja toimintaansa sekä harjoitella eri taitoja. Ryhmässä kuntoutujalla on myös mahdollisuus saada vertaistukea ja jakaa omia kokemuksiaan muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. (Kivelä & Lempinen 2010, 29–30.)

Opinnäytetyömme aiheena oli järjestää ryhmätoimintaa Tuiran kuntoutuskodin kuntoutujille. Ryhmän toiminnan suunnittelua ohjasi kaksi tärkeää tavoitetta, joita toivoimme ryhmätoiminnalla saavuttavamme. Näitä tavoitteita olivat kuntoutujien yhteisöllisyyden sekä sosiaalisten taitojen tukeminen ja vahvistaminen. Henkilökohtaisena tavoit-

teenamme oli kehittää omia ryhmänohjaustaitojamme sekä toteuttaa toiminnassamme asiakaslähtöisyyttä ja kuntouttavaa työtettä.

2. OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

2.1.Tavoitteet toiminnalle

Työmme tavoitteeksi muodostui sosiaalisten taitojen ja yhteisöllisyyden tukeminen ja vahvistaminen. Tarkoituksenamme oli toimia kuntoutuskodin toimintamenetelmien mukaisesti ja käyttää työssä kuntouttavaa työotetta sekä kuntoutujalähtöisyyttä. Tavoitteena oli ohjata ja tukea kuntoutujia sellaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa he kokivat tarvitsevansa tukea ja apua.

Ensimmäisenä tavoitteena toiminnallemme oli kuntoutujien sosiaalisten taitojen vahvistaminen ja tukeminen. Toisena tavoitteena oli kuntoutujien yhteisöllisyyden tukeminen. Tämä tarkoitti kuntoutujien keskinäisen toiminnan ja vuorovaikutuksen kehittämistä ja tukemista. Pyrimme ryhmätoiminnalle asettamiimme tavoitteisiin käyttämällä apuna esimerkiksi yhteisöllisyyttä kehittäviä ja kuntoutujaa osallistavia menetelmiä, kuten sosiaalisia taitoja vaativien tilanteiden harjoittelu sekä ryhmähenkeä kehittävät harjoitukset.

Toiminnan tavoitteiden saavuttamisen kannalta koimme tärkeänä sen, että toiminta olisi ryhmään osallistuville kuntoutujille mahdollisimman mielekästä. Toiminnan mielekkyyteen pyrimme ottamalla huomioon kuntoutujien iät, toiveet ja mielipiteet sekä kuntoutuskodin työntekijöiltä saadut neuvot jo toiminnan suunnitteluvaiheessa. Lisäksi pyrimme luomaan omista ohjaustyyleistämme mahdollisimman motivoivia ja innostavia.

2.2.Omat oppimistavoitteet

Ensimmäiseksi omaksi oppimistavoitteeksemme asetimme jokaisen kuntoutujan yksilöllisen kohtaamisen ja huomioon ottamisen ryhmää ohjatessa. Yksilöllisellä ohjauksella tarkoitimme tässä työssä ja ryhmätoiminnassa sitä, että jokaisen kuntoutujan mielipiteet ja toiveet pyrittiin ottamaan huomioon. Tähän oppimistavoitteeseen kuului myös tavoite kohdella kaikkia kuntoutujia tasa-arvoisesti, mikä tarkoitti myös sitä, että kohdasimme kuntoutujat tasa-arvoisina myös itseemme nähden.

Toisena oppimistavoitteenamme oli oppia ohjaamaan kuntoutujaa häntä osallistavasta näkökulmasta ja hänen omien tavoitteidensa pohjalta. Halusimme oppia soveltamaan työskentelyssämme erilaisia kuntoutujaa tukevia ja osallistavia toimintamuotoja sekä löytää meille uusia keinoja mielenterveyskuntoutujien ohjaamiseen ja tukemiseen.

Lisäksi tavoitteenamme oli oppia arvioimaan ja kehittämään omaa työskentelyämme ja ohjaustaitojamme. Pyrimme tähän tavoitteeseen kiinnittämällä huomiota keskinäisen ryhmätyöskentelymme onnistumiseen ohjaajina sekä yhtenäisen ja toimivan työotteen löytymiseen ryhmää ohjatessa. Halusimme myös oppia toteuttamaan ryhmätoimintaa suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti sekä arvioimaan oman toimintamme vaikuttavuutta ja tuloksellisuutta.

3. MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN SOSIAALISTEN TAITOJEN JA YHTEISÖLLISYYDEN TUKEMINEN RYHMÄTOIMINNAN AVULLA

3.1.Mielenterveyskuntoutus

Kuntoutus tarkoittaa toimintaa, jolla pyritään parantamaan ihmisten sosiaalista selviytymistä ja toimintakykyisyyttä. Kuntoutuksella myös pyritään edistämään työkykyä ja turvaamaan työuran jatkuvuutta. Nykyisin kuntoutuksen avulla pyritään ehkäisemään ja kompensoimaan vammoihin, sairauksiin ja sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyviä ongelmia. Lisäksi kuntoutuksella pyritään tukemaan ihmisten ja väestöryhmien selviytymistä, voimavaroja ja hyvinvointia elämänuran eri siirtymävaiheissa ja arkielämässä. (Järviskoski & Härkäpää 2011, 8–9.)

Kuntoutujalla tarkoitetaan tavoitteellista, omia pyrkimyksiään ja elämänprojektejaan toteuttavaa toimijaa, joka pyrkii tulkitsemaan, ymmärtämään, hallitsemaan ja suunnittelemaan omaa elämäänsä. Kuntoutusprosessissa kuntoutujan rooli on aktiivinen ja kuntoutustyöntekijä on hänen yhteistyökumppaninsa. Kuntoutujalähtöiseen työmalliin kuuluu, että kuntoutujan ja työntekijän välinen vuorovaikutussuhde on tasa-arvoinen. Kuntoutujalähtöisessä toimintamallissa tulosten saavuttaminen edellyttää molempien osapuolten aktiivista panosta. Kuntoutustyöntekijällä on ammatillista tietoa, jota hän voi jakaa kuntoutujalle. Ammatillisen tiedon merkitys todentuu vasta, kun se siirtyy osaksi kuntoutujan ja työntekijän välistä yhteistä tietovarantoa. (Järviskoski ym. 2011, 189–190.)

Kuntoutus voidaan määritellä kuntoutuksen näkökulmasta ihmisen tai ihmisen ja ympäristön muutosprosessiksi, jonka tavoite on edistää toimintakykyä, hyvinvointia, itsenäistä selviytymistä ja työllisyyttä. Kuntoutus on monialaista ja suunnitelmallista toimintaa ja sen tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan omaa elämäntilannettaan. (Kuntoutusselonteko 2002, hakupäivä 4.10.11)

Koskisuus (2004, 13) lainaa Järvikoskea kuvaillessaan mielenterveyskuntoutusta. Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutujaa tuetaan ylläpitämään elämänhallintaa ja osallisuutta sosiaalisissa tilanteissa sekä toteuttamaan elämänprojekteja. Kuntoutus on yhteistyöprosessi, joka perustuu kuntoutujan ja työntekijän yhdessä laatimaan suunnitelmaan. Kuntoutuksessa hyödynnetään yksilön toimintakykyä, voimavaroja ja hallinnantunnetta lisääviä toimia.

Kuntoutuminen ei aina tarkoita sitä, että oireet poistuvat tai kuntoutuja paranisi. Kuntoutumista voi tapahtua vaikka kuntoutujalla olisikin vielä oireita, mutta kuntoutumisen ansiosta oireet voivat lievittyä ja kuntoutuja saattaa hallita ne paremmin. (Koskisuus 2003, 15.)

Mielenterveyskuntoutujien ongelmat vuorovaikutustilanteissa ovat yleisiä. Mielenterveys sairauden puhkeaminen voi aiheuttaa sen, että vuorovaikutustilanteet koetaan aiempaa vaikeampina ja eristäytyminen muista saattaa lisääntyä. Vuorovaikutustaidot ovat saataneet kehittyä heikosti jo ennen mielenterveysongelmien puhkeamista, tai ne ovat voineet heiketä vähitellen sairauden myötä. Sosiaalsiin taitoihin kuuluu kyky ilmaista negatiivisia ja positiivisia tunteita vuorovaikutuksessa ilman pelkoa hylätyksi tai torjutuksi tulemisesta. Sosiaalsiin taitoihin kuuluu myös kyky reagoida, toimia ja käyttäytyä tilanteeseen sopivalla tavalla. (Koskisuus 2004, 13, 123–125, 204.)

Yhteisön tuoma vertaistuki ja turva ovat kuntoutumiselle suuri apu ja edesauttaja. Kuntoutujalla on mahdollisuus saada tukea muilta kuntoutujilta, jotka ovat mahdollisesti olleet tai ovat edelleen samankaltaisissa elämäntilanteissa. Näin ollen kuntoutujilla on myös mahdollisuus tukea toisiaan eri kuntoutuksen vaiheissa. Samankaltaisia kokemuksia omaava ihminen kykenee parhaiten ymmärtämään, miltä kuntoutujasta tuntuu ja mitä hän kyseessä olevassa tilanteessa kokee. Oma kokemus samasta tilanteesta helpottaa monesti luontevaa suhtautumista kuntoutujaan, sekä edesauttaa avun tarjoamista. Vertaisryhmältä voi myös saada neuvoja ja apua arkielämän tilanteisiin. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä, & Ihalainen 2002, 105.)

Kuntoutuksella tarkoitetaan kuntoutuspalveluita ja toimintajärjestelmää, joka lainsäädännön kautta on jaettu lääkinnällisen, ammatillisen, kasvatuksellisen ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin. Kuntoutumisella puolestaan tarkoitetaan yksilön toimintakyvyn vahvistumista. Kuntoutuminen lähtee liikkeelle kuntoutujan omista tarpeista ja

voimavaroista, eikä niitä verrata jonkun toisen voimavaroihin tai toimintakykyyn. (Ihalainen & Kettunen 2011, 165)

Koskisuus (2003,27) kuvaa teoksessaan, että:

kuntoutuminen on muutosta suhteessa elämään; elämä ei ole enää toisaalla, vaan kuntoutuja yrittää murtautua ulos elämättömyyden vankilasta ja hakea parempaa ymmärrystä itsestään, elämästään, vaikeuksistaan ja odotuksistaan. Oleellinen osa toipumista on alkava ymmärrys siitä, että tämä elämä, jota elää on ainutlaatuinen ja arvokas tällaisena, ja että ihminen on muutakin kuin sairautensa.

3.2.Ryhmätoiminta

Ihminen kuuluu luonnollisesti erilaisiin ryhmiin ja ryhmän jäsenenä oleminen on hänelle tärkeää. Arkipäiväisiä ryhmiä ovat muun muassa perhe, koulu, työpaikka ja vapaa-ajan harrasteryhmät. Hoidollisessa ryhmässä tavoitteena on tarjota asiakkaalle mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa muiden asiakkaiden kanssa ja tätä kautta tuoda esille uusia näkökulmia ja ajatuksia. Ryhmässä on mahdollisuus kehittää itsetuntoa ja harjoitella arkipäivän taitoja sekä opetella vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Ryhmä voi toimia jäsenelleen eräänlaisena peilinä, jossa voi tarkastella omia toimintatapojaan ja itseään. Lisäksi muiden ryhmäläisten palaute voi auttaa ihmistä löytämään itsestään uusia puolia. Ryhmässä voi myös oppia uusia vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja muiden ryhmäläisten tai ryhmän ohjaajien toimintaa seuraamalla. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 112–113.)

Ihminen elää vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja ympäristöt voidaan nähdä erilaisina yhteisöinä. Ympäristö voi olla fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen. Tavallisimpia yhteisöjä ovat muun muassa perhe, työpaikka, koulu, asuinyhteisö, hoitoyhteisö tai uskonnollinen yhteisö. Yhteisöllisyyden tunteminen vahvistaa osallisuuden tunnetta, ja yhteisöön kuulumisen voidaankin nähdä yhtenä mielenterveyden peruspilareista. (Nopari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 37.) Yhteisöllisyys luo ja kehittää yksilön sosiaalista identiteettiä, sillä ihmiset luovat käsitystä itsestään muilta saadun palautteen avulla, sekä peilaamalla itseään muihin (Murto 1997, 205).

Ryhmätoimintaa on käytetty kuntoutuksessa aina ja sen ajatellaan tukevan kuntoutuksen tavoitteita, sillä se tarjoaa kuntoutujalle mahdollisuuden peilata omia kokemuksiaan.

Toiminnan sisältö voi olla esimerkiksi toiminnallista tai terapeutista keskustelua. Ryhmien toiminta perustuu ajatukseen siitä, että esimerkiksi sosiaalisia taitoja voidaan opetella ja harjoitella tehokkaasti ryhmässä. (Koskisu 2004, 169–170.)

Opinnäytetyömme ryhmätoiminnan sisältö oli luonteeltaan toiminnallista. Toiminnallisessa ryhmässä ohjaajan tehtävänä on tukea asiakkaan arjessa selviytymistä toiminnallisin keinoin. Tavoitteena voi olla esimerkiksi vuorovaikutustaitojen tai arkielämän taitojen opettelu tai itsetuntemuksen ja itseilmaisun kehittäminen. Toiminnallisessa ryhmässä harjoitellaan sosiaalista kanssakäymistä ja sen menetelmiä ovat muun muassa liikunta, pelit, kuvallinen ilmaisu, kahvihetket, ruuanlaitto sekä leirit ja retket. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 115–116.)

Ryhmätoiminta on merkityksellinen ympäristö yhteistyön tekemiselle ja vuorovaikutustaitojen harjoittelulle. Ryhmä tarjoaa ryhmäläisille vertaistukea, uusia näkökulmia sekä yhteisiä kokemuksia. (Kivelä & Lempinen 2010, 29–30.)

3.3. Ryhmätoiminnan ohjaaminen

Kuntoutuksessa tarvitaan tilannekohtaisesti erilaisia ohjaustapoja ja -tyylejä. Ohjausosaamiseen kuuluu, että ohjaaja osaa tunnistaa kuntoutujan elämäntilanteen ja auttaa häntä kokemaan siinä uutta myönteistä kehitystä. Ottamalla puheeksi kuntoutujan kanssa tämän ohjauksen tarpeen ja kokemuksen ohjauksesta auttaa ohjaaja kuntoutujaa elämään voimavaraistemmin ja hyvinvoivemmin. (Hentinen, Iija & Mattila 2009, 97–98.)

Ryhmänohjaajan tulisi välttää suorien ohjeiden antamista. Ohjaajan rooli on tarjota ryhmäläisten käyttöön omaa tietämystään, taitojaan, toiveikkuuttaan ja tukeaan, mutta hänen tehtävänsä ei ole ottaa vastuuta ryhmäläisten elämän muuttamisesta. (Koskisu 2004, 171.)

Ryhmänohjaajan tehtäviin kuuluu muun muassa käytännön asioiden huolehtiminen, yhteistoiminnan säätely, turvallisuuden tunteen lisääminen, tehtävänjaon ja normiston selkeyttäminen sekä ongelmien ratkaisemisessa auttaminen. Ryhmänohjaaja vaikuttaa toimintaan ohjaustekojen avulla. Ohjausteot ovat toimintaa, joka on tavoitteellista, tietoista ja aiheellista ryhmädynaamisten tekijöiden säätelyä. Useamman ohjaajan käyttö

ryhmätoiminnassa mahdollistaa vastuun jaon sekä roolijaon aktiiviseen ohjaajaan ja havainnoivaan toiminnan tarkkailijaan. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 147–149.)

Ohjauksessamme panostimme kuntoutujalähtöisyyteen, sillä näemme kuntoutujan itsenäisenä toimijana, jolla on valtaa ja vastuuta omaan kuntoutumiseensa liittyvissä asioissa. Kettunen ym. (2009, 7) kuvaavat, että kuntoutujalähtöisyydessä kuntoutujaa pidetään oman kuntoutumisensa tai elämänsä asiantuntijana. Kuntoutujalähtöisyys myös edellyttää, että kuntoutujan persoona, elämäntilanne ja ympäristö otetaan huomioon kuntoutuksessa.

Kuntoutujalähtöisen mallin lähtökohta on, että kuntoutuja organisoii kuntoutusprosessinsa aikana elämäänsä erilaisten henkilökohtaisten elämäntehtävien, projektien ja pyrkimysten pohjalta. Kuntoutujalähtöisessä toimintamallissa huomio kohdistetaan asiakkaan selviytymiseen omassa toimintaympäristössään. Tällöin huomiota kiinnitetään kuntoutujan ja hänen ympäristönsä väliseen suhteeseen ja toimintaa estävien olosuhteiden muuttamiseen. (Järvikoski ym. 2011, 189–190.)

Kuntouttava työote on yksi kuntoutujalähtöisen ajattelumallin ilmenemismuoto käytännön työssä. Sen tavoitteena voi olla esimerkiksi kuntoutujan osallistumisen edistäminen päivittäisiin toimiin sekä kuntoutujan tukeminen ja kannustaminen itsenäiseen selviytymiseen. Kuntoutujaa tuetaan tekemään itse askareet, joista hän kykenee itsenäisesti tai ohjauksen avulla suoriutumaan. Häntä tuetaan myös omien tavoitteiden asettamisessa ja omaan kuntoutukseen ja arkielämään liittyvissä valinnoissa. (Ihalainen & Kettunen 2006, 136.)

Kuntouttavassa työotteessa pyritään auttamaan kuntoutujaa tunnistamaan, hyödyntämään ja lisäämään omia sekä ympäristönsä voimavaroja. Kuntouttavalla työotteella pyritään asiakkaan riippumattomuuden vahvistamiseen. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että asiakkaan omatoimisuutta tuetaan mahdollisimman paljon eikä hänen puolestaan tehdä sellaista, mistä hän pystyy suoriutumaan itse. (Kettunen ym. 2002, 23.)

4. KESKIVIIKKO –RYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1. Ryhmän suunnittelu

Idea ryhmälle tuli alun perin Tuiran kuntoutuskodilta. Ajatuksena oli, että järjestäisimme kuntoutuskodin asukkaille sosiaalisia taitoja ja yhteisöllisyyttä vahvistavaa ryhmätoimintaa ja että kaikki kuntoutuskodin asukkaat osallistuisivat toimintaan. Lisäksi toiveena oli, että toimintaa järjestettäisiin jonkin verran myös kuntoutuskodin ulkopuolella.

Aloitimme toimintamme suunnittelun näiden ajatusten pohjalta. Lähdimme rakentamaan toimintaamme niin, että perehdyimme siihen, mitä erinäisiä harjoituksia on jo olemassa näiden taitojen kehittämiseksi ja minkälaisia harjoituksia ryhmässä voi tehdä. Perehdyimme mielenterveyskuntoutukseen sekä ryhmätoiminnan ohjaamiseen ja ryhmätoiminnan merkitykseen kuntoutuksessa. Suunnittelussa käytimme apuna kuntoutuskodilta saatuja ohjeita ja neuvoja. Lähdimme rakentamaan toimintaamme tietoperustan omien ideoiden sekä ajatusten kautta. Kävimme myös esittelemässä toimintasuunnitelmaamme kuntoutuskodin työntekijöille, joilta saimme ajatuksia ja palautetta toiminnan sisällöstä.

Alkuperäisen toimintasuunnitelman teimme sen ajatuksen mukaan, että ryhmätoimintaan osallistuisi kuntoutuskodin asukkaat eli noin 7–10 kuntoutujaa. Alkuperäisessä suunnitelmassa painotimme erityisesti kuntoutujien keskinäisen vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden tukemiseen ja vahvistamiseen erinäisten harjoitteiden, kuten ryhmäpelien ja muun yhteisen toiminnan kautta. Suunnitelmaa tehdessä tilanne kuntoutuskodilla muuttui niin, että yhä useampi kuntoutuja aloitti toiminnan eri ryhmissä, opiskelun tai työskentelyn. Tämän vuoksi sovimme työntekijöiden kanssa, että myös kuntoutuskodin päiväkävijät voisivat osallistua toimintaan. Samalla muokkasimme suunnitelmaamme niin, että siinä oli harjoituksia ja toimintoja joita pystyi toteuttamaan myös pienemmällä ryhmällä.

Pienempi ryhmäkoko mahdollisti kuntoutujalähtöisemmän suunnitelman laatimisen, mutta samalla kuntoutuskodin sisäisen yhteisöllisyyden vahvistaminen jäi suunnitelmassa pienempään rooliin. Jätimme tarkoituksella uuden toimintasuunnitelmamme väljäksi, emmekä lyöneet mitään ryhmäkertaa täysin lukkoon. Tämän avulla mahdollistimme sen, että pystyimme ottamaan ryhmäkertojen suunnittelussa huomioon ryhmäläisten toiveet ja suunnittelemaan ryhmäkerrat niiden mukaisesti. Tällä halusimme myös korostaa ryhmän jäsenten vaikutusmahdollisuuksia ja tasavertaisuutta.

Suunnitteluvaiheessa pohdimme teoratiedon kautta sekä aiemmin opittua refleктоimalla paljon sitä, minkälaisia ohjaajia halusimme toiminnan aikana olla. Tämän pohdinnan kautta esimerkiksi päädyimme hyödyntämään ohjauksessamme ja toiminnassamme kuntoutujalähtöisyyttä. Pyrimme myös vahvistamaan keskinäistä toimintaamme keskustelemalla siitä, millaisia olemme ohjaajina. Lisäksi perehdyimme siihen mikä on ohjaajan rooli ryhmätoiminnassa ja kuntoutujan motivoinnissa.

Pohdimme suunnitteluvaiheessa myös sitä, millä tavoin tulimme toimintaamme arvioimaan. Päätimme, että keräisimme ryhmätoimintamme arviointia varten tarvittavan aineiston havainnoimalla kuntoutujien toimintaa ja aktiivisuutta ryhmässä sekä keräämällä suullista ja kirjallista palautetta kuntoutujilta ja kuntoutuskodin työntekijöiltä. Erityisesti päätimme havainnoinnissa kiinnittää huomiota kuntoutujien sosiaalisten taitojen vahvistumiseen sekä kuntoutujien keskinäiseen toimintaan.

Kun opinnäytetyömme suunnitelma oli valmis, aloimme miettiä sopivaa ajankohtaa toiminnallemme. Jo etukäteen olimme sopineet, että toiminta sijoittuisi keväälle 2011. Sovimme kuntoutuskodin työntekijöiden kanssa, että järjestämme toimintaamme 11 viikon ajan keskiviikkoisin, kello 12.30. Toiminnan kestoksi sovimme 1-2 tuntia ryhmäkerran sisällön mukaan.

4.2. Ryhmän toteutus

Toiminnan toteutuksen aloitimme esittelykerralla, jolla kävimme esittelemässä itsemme ja tulevaa toimintaa kuntoutujille. Esittelykerta oli kuukautta ennen toiminnan varsinaista aloitusta. Varsinaisen ryhmätoiminnan aloitimme maaliskuussa 2011.

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli kuntoutujien sosiaalisten taitojen ja keskinäisen yhteisöllisyyden kehittäminen ja vahvistaminen. Sosiaalisten taitojen vahvistamiseen keskityimme kerroilla joilla toimintana oli maalausta, leipomista ja elokuvan katsomista sekä kerrat joilla kävimme taidegalleriassa ja Tietomaassa. Kuntoutujien keskinäisen yhteisöllisyyden vahvistamiseen panostimme erityisesti kerroilla, joilla toimintana oli keilausta, elokuvan katsomista ja pihapelien pelaamista.

Ryhmässämme oli myös liikunnallisia kertoja, koska liikunnalla on suuri merkitys mielenterveyskuntoutuksessa. Tiesimme, että kuntoutuskodilla oli jo olemassa erilaisia liikuntaryhmiä, minkä vuoksi pyrimme rajaamaan toiminnastamme pois sellaiset liikuntamuodot, joita kuntoutuskodilla oli mahdollisuus harrastaa. Liikunnallisia kertoja ryhmätoiminnassamme oli muun muassa keilaus ja pihapelien pelaaminen. Liikunta on tärkeä osa kuntoutumisprosessia, sillä psyykkisistä sairauksista ei voi kuntoutua pelkäämään pohtimalla ja miettimällä vaan kuntoutuminen vaatii tuekseen myös toimintaa. Liikunta on tärkeää niin henkisen kuin ruumiillisenkin hyvinvoinnin kannalta. (Koskisuu 2004, 213–214.)

Teimme ryhmätoiminnan alussa sosiaalisten taitojen kyselyn (liite 2), mutta emme kuitenkaan hyödyntäneet sitä toiminnassamme. Emme olleet osanneet suunnitteluvaiheessa tehdä kyselystä sellaista, että sitä olisi voinut hyödyntää meidän ryhmätoiminnassamme.

4.3. Ryhmäkerrat

Suunniteltuja ryhmäkertoja oli esittelykerran lisäksi 11, joista kaksi kertaa peruuntui. Toiminnan alussa ryhmä oli avoin, jolloin uusilla ryhmäläisillä oli mahdollisuus tulla mukaan toimintaan kolmen ensimmäisen ryhmäkerran aikana. Ryhmätoimintaamme osallistui 1–2 kuntoutujaa sekä kaksi kuntoutuskodin työntekijää vuorotellen. Lisäksi opinnäytetyömme suunnittelu- ja toteutusvaiheessa työtä tekemässä oli kolmaskin sosionomiopiskelija, joka kuitenkin raportointivaiheessa joutui henkilökohtaisista syistä jättäytymään pois.

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen pohdimme ohjaajien kesken kerran tavoitteiden toteutusta ja kokosimme yhteen ajatuksiamme ryhmäkerran onnistumisesta. Pyysimme myös kuntoutuskodin työntekijöiltä palautetta ryhmäkerran sujumisesta.

Seuraavissa kappaleissa esittelemme ryhmätoimintaamme toimintamme tavoitteiden kautta. Kerromme esittelykerrasta yksilöllisesti, mutta muita ryhmäkertojamme emme esittele yksitellen, vaan tarkastelemme niitä tavoitteiden näkökulmista. Liitteenä on lista ryhmäkertojemme sisällöistä (liite 4).

4.3.1. Kuntoutujien motivointi esittelykerran avulla

Ennen ryhmätoiminnan alkua kävimme kuntoutuskodilla esittelemässä itsemme ja tulevaa ryhmätoimintaa kuntoutujille ja työntekijöille. Esittelykerralla kerroimme lyhyesti itsestämme ja tulevasta ryhmätoiminnasta sekä pyysimme kuntoutujilta ideoita ja toiveita toimintaa varten. Alustimme esittelykertaa tekemällä kuntoutuskodin ilmoitustaululle pienen esitteen, jossa kerroimme tulevasta ryhmästä sekä ajankohdan, jolloin olemme tulossa esittelemään ryhmätoimintaamme (liite 1).

Kuntoutujien valmistelulla ja toiminnasta tiedottamisella etukäteen on kuntoutujien motivaation kannalta suuri merkitys. Esittelykerran tarkoituksena oli valmistella kuntoutujia tulevan toiminnan alkamiseen ja samalla pyrkiä madaltamaan kuntoutujien kynnystä osallistua ryhmäämme.

Olimme jo aiemmin keskustelleet yhdessä kuntoutuskodin työntekijöiden kanssa siitä, miten tärkeää kuntoutujien motivoiminen tulevaan ryhmätoimintaan on. Kettusen ym. (2002, 48–49) mukaan motivaation kannalta tärkeää on, että kuntoutujalla on mahdollisuus käyttää aktiivisesti omia voimavarojaan. Pyrimmekin esittelykerralla tuomaan selvästi esille sen, että kuntoutujilla itsellään on mahdollisuus vaikuttaa suurelta osin tulevan toiminnan sisältöön ja toteutukseen.

Esittelykerralla valitsimme rauhallisen lähestymistavan, koska emme halunneet vaikuttaa liian hyökkääviltä tai kuntoutujia painostavilta. Tällä korostimme myös ryhmätoimintaan osallistumisen vapaaehtoisuutta. Keskeistä kuntoutujan motivaation kannalta on, että hän kokee kuntoutumisensa keinot ja tavoitteet mahdollisiksi ja mielekkäiksi (Kettunen ym. 2002, 95). Pyrimme luomaan toiminnastamme kuntoutujille mielekkään kuvan antamalla heille esimerkkejä siitä, mitä ryhmän toimintaan voisi sisältyä. Painotimme myös sitä, että toimintasuunnitelma muuttui koko ajan, ja että kuntoutujilla oli mahdollisuus antaa ehdotuksia koko toiminnan ajan.

4.3.2. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen Keskiviikko-ryhmässä

Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena oli kuntoutujien sosiaalisten taitojen vahvistaminen ja kehittäminen. Sosiaalisia taitoja pyrimme vahvistamaan erinäisten harjoitusten ja toiminnan kautta. Harjoittelimme ryhmässämme sosiaalisia taitoja esimerkiksi itseilmaisun ja oman mielipiteen ilmaisemisen avulla.

Yhtenä itseilmaisun välineenä käytimme maalaamista. Maalaamisen avulla kuntoutuja voi opetella ilmaisemaan itseään muutenkin kuin sanallisesti. Lisäksi tämän kaltainen harjoitus voi helpottaa osallistumista ryhmään, sillä keskittyessä oman työn tekemiseen, ei välttämättä tarvitse niin paljon keskittyä siihen, mitä muut tekevät, ja näin ryhmässä oleminen voi olla helpompaa. Maalauksen eri vaiheissa harjoittelimme myös itsensä ilmaisemista sanallisesti kertomalla omasta työstä ja jokaisen tekemistä valinnoista esimerkiksi aiheen valitsemisesta. Kaikilla oli myös mahdollisuus kysellä muiden töistä ja kommentoida niitä, mikä taas osaltaan tuki vuorovaikutusta. Pyrimme myös omalla ohjauksella kannustamaan kuntoutujia kertomaan enemmän omista töistään sekä luomaan ympäristöstä ja ryhmätilanteesta mahdollisimman rauhallisen ja turvallisen tuntoisen.

Kädentaitojen harjoittamisella on monia merkityksiä ja vaikutuksia. Ryhmä voi muun muassa kerääntyä yhteen kädentaitojen pariin ja ryhmäläiset voivat keskittyä tiiviisti omaan työhönsä ilman velvollisuutta olla sosiaalinen. Kädentaidot, kuten esimerkiksi juuri maalaaminen, tarjoavat mahdollisuuden olla myös hiljaa ryhmätilanteessa. Myös oman työnsä jäljen näkeminen konkreettisesti voi olla hyvin palkitsevaa. Kädentaitotehtävät auttavat myös käsittelemään keskittymistä ja pitkäjänteisyyttä. (Kivelä & Lempi-nen 2010, 75–76.)

Ryhmätoiminnassa painotimme kuntoutujien keskinäisen vuorovaikutuksen tukemista ja vahvistamista. Tähän pyrimme esimerkiksi kuudennella ryhmäkerralla, jolla tarjosimme kuntoutujille mahdollisuuden valita yhdessä kyseisen kerran toiminnan eri vaihtoehtoista. Vaihtoehtoihin kuului ulko- tai sisäpelien pelaamista tai elokuvan kat-somista. Kuntoutujat päätyivät siihen, että haluavat katsoa elokuvaa ja valitsivat yhdes-sä elokuvan.

Toimintamme suuntautui paljon kuntoutuskodin ulkopuolelle. Mielenterveyskuntoutu-jille tämän kaltainen turvallisesta ympäristöstä poistuminen voi jo itsessään olla vaike-aa, mutta samalla se tukee kuntoutujan osallisuutta ja sosiaalisia taitoja. Kuntoutuskodin ulkopuolella kuntoutuja joutuu toimimaan ja tarkastelemaan omaa toimintaansa ympä-ristössä, joka ei välttämättä tunnu turvalliselta. Eräällä ryhmäkerralla kävimme Tieto-maassa. Tietomaan kaltainen paikka voi olla monelta tapaa haastava ympäristö esimer-kiksi kuntoutujalle, joka kokee sosiaaliset tilanteet ahdistaviksi tai pelottaviksi. Tieto-maassa oli paljon muita ihmisiä ja hälinää, joka loi omat haasteensa vuorovaikutukselle. Vuorovaikutuksen ja toiminnallisuuden säilyttäminen tällaisessa ympäristössä saattaa vaatia kuntoutujalta paljon. Pyrimme omalla toiminnallamme takaamaan kuntoutujalle turvallisen ympäristön ja ylläpitämään vuorovaikutusta ympäristön haasteellisuudesta huolimatta.

Ulospäin suuntaavaa toimintaa oli ryhmäkerta, jolla kävimme Oulun taidemuseossa. Olimme laatineet tälle kerralle harjoituksen, jonka tarkoituksena oli harjoitella oman mielipiteen ilmaisemista ja sen perustelemista. Koskisuun (2004, 204) mukaan sosiaali-siin taitoihin kuuluu kyky ilmaista vuorovaikutuksessa positiivisia ja negatiivisia tuntei-ta. Kyseisellä kerralla katselimme ensin museon näyttelyt rauhassa läpi, jonka jälkeen valitsimme yhden näyttelyn tarkempaan tarkasteluun. Jokainen valitsi kyseisen näytte-lyn teoksista yhden, josta piti eniten. Sen jälkeen kävimme kierroksen, jolloin jokainen

kertoi valitsemastaan teoksesta ja kertoi muun muassa, miksi valitsi kyseisen teoksen ja mistä piti siinä eniten.

4.3.3. Yhteisöllisyyden tukeminen Keskiviikko-ryhmässä

Yhteisöön kuuluminen ja osallisuus itselle tärkeässä yhteisössä voidaan nähdä mielen-terveyden kulmakivenä (Noppi ym. 2007, 37). Toisena tavoitteena ryhmätoiminnasamme olikin kuntoutujien keskinäisen yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen tukeminen. Tähän tavoitteeseen pyrimme erilaisilla harjoituksilla ja luomalla tilanteita, joissa kuntoutajat olivat vuorovaikutuksessa keskenään.

Kuntoutujien yhteisöllisyyden tukemiseen pyrimme muun muassa ryhmäkerralla, jonka teemana oli leipominen. Olimme suunnitelleet ryhmäkerran siten, että ohjeet makkapalojen tekoon oli tulostettu sekä jaettu osiin erillisille pienille lapuille. Näin kaikilla ryhmäläisillä oli omat tehtävänsä toiminnan toteutuksessa, mutta samalla kaikilla oli yksi yhtenäinen tavoite ja päämäärä.

Yhteishengen ja yhteisöllisyyden tukemiseen pyrimme myös liikunnallisen ja kilpailu-henkisen toiminnan avulla. Liikunnallisen toiminnan kautta voi keventää ryhmäläisten välisiä jännitteitä ja luoda samalla myös leikkimielistä kilpailua ryhmäläisten välille. Tällaisia ryhmäkertoja oli muun muassa keilaus ja pihapeliä pelaaminen.

Erilaiset harjoitteet, jotka vaativat ryhmän yhteistoimintaa (pelit ja leikit) ovat hyvä tapa sulattaa jäätä ryhmäläisten välillä, sillä näihin harjoitteisiin kuuluu monesti tietynlainen riehakkuus ja heittäytyminen. Näiden harjoitteiden avulla tulee myös esille ryhmäläisten tapoja kommunikoida toisten kanssa. Peliä ja leikkien yhteydessä ryhmäläiset myös pääsevät ja joutuvat käsittelemään vuorovaikutustaitojaan. (Kivelä & Lempinen 2010, 68–69.)

Ryhmäläisten keskinäiseen vuorovaikutukseen ja toimintaan pyrimme panostamaan luomalla kuntoutujille tilanteita, joissa he olivat yhdessä vastuussa toiminnan suunnittelusta ja päätösten teosta. Tämän toiminnan tarkoituksena oli tarjota ryhmäläisille mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa keskenään ja etenkin panostaa siihen, että ryhmäläiset saavat yhdessä tehdä päätöksiä ja esittää omia ajatuksiaan.

Yhteisöllisyyteen liittyy vahvasti kaikkien ryhmäläisten tasa-arvoisuus. Tasa-arvon toteutumisen mahdollistimme kuuntelemalla ja kysymällä jokaisen kuntoutujan ajatuksia ja mielipiteitä. Otimme jokaisen kuntoutujan mielipiteen huomioon suunnitellessamme ryhmäkertoja. Pyrimme toteuttamaan toimintaa niin, että kaikki ryhmän jäsenet tunsivat olevansa tasavertaisia ja hyväksytyjä ryhmässä. Lisäksi pyrimme huomioimaan ryhmäläiset myös itsemme kanssa tasa-arvoisina.

5. ARVIOINTI

Käytimme ryhmätoimintamme aikana arviointimenetelminä havainnointia ja toimintamme itsearviointia. Saimme myös useasti palautetta toiminnastamme ja ryhmäkertojen sujumisesta kuntoutuskodin työntekijältä, joka oli mukana ryhmässä. Lisäksi saimme jälkeinpäin palautetta kuntoutuskodin työntekijöiltä ja ryhmään osallistuneilta kuntoutujilta palautelomakkeen avulla (liite 3). Kyseisen palautelomakkeen täyttivät kaksi ryhmään osallistunutta kuntoutujaa sekä kuntoutuskodin kaksi työntekijää, jotka olivat olleet ryhmäkerroilla mukana. Työntekijät täyttivät lomakkeen niiltä osin, mikä oli heidän kannaltaan olennaista. Analysoimme kirjallista palautetta, käymällä aluksi läpi kaikki palautteet useaan kertaan ja samalla etsimme niistä yhtäläisyyksiä. Tämän jälkeen otimme palautteista nousseista teemoista tarkempaan arviointiin asiat, jotka olivat keskeisimpiä oman ryhmämme arvioinnin kannalta.

5.1.Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

5.1.1. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen

Ryhmätoimintamme merkitystä kuntoutujien kuntoutumisprosessiin on vaikea arvioida, koska muutokset ja toiminnan merkitys eivät välttämättä näy näin lyhyessä ajassa. Yhtenä tavoitteenamme oli kuntoutujien sosiaalisten taitojen vahvistaminen. Näiden taitojen vahvistaminen on pitkä prosessi, ja lyhyellä aikavälillä toiminnan tuloksia voi olla hankala nähdä. Pysyvien muutosten aikaansaaminen edellyttäisi mahdollisuutta pitkäkestoiseen toimintaan. Vaikka ryhmätoimintamme kestitkin yksitoista viikkoa, oli se kuitenkin tässä kontekstissa lyhyt aika. Kuntoutuminen voi viedä useita vuosia ja olla koko elämän kestävä prosessi. Meidän ryhmätoimintamme oli vain osa kuntoutujien kuntoutusta, joten sen merkitystä kuntoutumiselle oli hyvin vaikeaa havaita tai arvioida.

Sosiaalisten taitojen kehittymisestä huomasimme kuitenkin, että ryhmätoiminnan edessä kuntoutujat rentoutuivat enemmän ja meidän ja kuntoutujien vuorovaikutus kehiti-

tyi. Ilmapiiri ryhmässä oli avoimempi ja keskustelua oli toiminnan edetessä yhä enemmän.

Kuntoutujien palautteessa nousi esille, etteivät he kokeneet ryhmätoiminnallamme olleen merkitystä heidän kuntoutukseensa, mutta se oli hyvä lisä arkeen. Pohdimme kuitenkin tätä asiaa sikäli, että vaikka ryhmään osallistuneet kuntoutujat eivät kokeneet toiminnalla olleen merkitystä heidän kuntoutumisprosessilleen, ei se välttämättä tarkoita sitä, ettei toiminnasta olisi ollut hyötyä heidän kuntoutumiselleen ja sosiaalisten taitojensa vahvistumiseen. Mielestämme toiminnan monimuotoisuus ja vaihtelevuus varmistivat kuitenkin sen, että ryhmätoiminnassa ryhmäläiset saivat erilaisia kokemuksia sosiaalisista tilanteista ja ryhmässä toimimisesta.

5.1.2. Yhteisöllisyyden tukeminen

Yhteisöllisyyden vahvistaminen ja tukeminen jäi toiminnassamme alkuperäistä suunnitelmaa pienempään rooliin. Koemme kuitenkin, että onnistuimme tukemaan ryhmään osallistuneiden kuntoutujien keskinäistä toimintaa ja vuorovaikutusta ryhmässämme. Toiminnan edetessä huomasimme, että ryhmäläiset alkoivat toimia ja keskustella enemmän myös keskenään, mikä oli merkki ryhmäläisten keskinäisen vuorovaikutuksen vahvistumisesta.

Tämän vuoksi päätimme panostaa tulevilla ryhmäkerroilla vieläkin enemmän ryhmäläisten keskinäiseen toimintaan ja vuorovaikutukseen, mitä pyrimme tukemaan järjestämällä harjoituksia ja tilanteita, joissa heillä oli mahdollisuus toimia enemmän yhdessä. Olisimme kuitenkin mahdollisesti voineet panostaa paremmin ryhmäläisten yhteiseen toimintaan suunnittelemalla toimintaa vielä enemmän kuntoutujien keskinäistä yhteisöllisyyttä tukevaksi.

Jälkeenpäin arvioimme toiminnan sisältöön liittyen, että olimme suunnitelleet ryhmätoimintamme yhteisöllisyyttä tukevaksi, mutta olimme suunnitelleet harjoitukset ja toiminnan hieman suuremmalle ryhmälle, emmekä osanneet jälkikäteen muokata näitä harjoituksia pienemmälle ryhmälle. Emme olleet osanneet varautua näin suureen muutokseen toiminnan suunnittelussa, mikä näkyi jonkin verran myös myöhemmässä toimintasuunnitelmassamme. Jälkikäteen totesimme, että meidän olisi tullut jo suunnitte-

luvaiheessa käydä enemmän läpi riskitekijöitä ryhmätoiminnan toteutukselle ja luoda laajempaa varasuunnitelmaa näiden riskiarvioiden pohjalta. Tilanteet muuttuvat kuitenkin nopeasti tällä kentällä, joten kaikkia tilanteita ja tapahtumia ei pysty ennakoimaan etukäteen. Laajempi panostaminen varasuunnitelman tekoon olisi voinut helpottaa suunnitelman uudelleen muokkausta.

5.1.3. Omien oppimistavoitteiden saavuttaminen

Tavoitteenamme oli huomioida ryhmän jäsenet yksilöllisesti ja tasa-arvoisesti ryhmää ohjatessa. Ryhmätoiminnan kautta kuntoutujat voivat harjoitella yhdessä monia eri taitoja, mutta myös se, että ohjaajat huomioivat kuntoutujat yksilöllisesti on tärkeää. Ryhmässä oli kaksi osallistujaa, mikä helpotti ryhmäläisten yksilöllistä huomioimista sekä jokaisen osallistujan äänen kuuluviin tuomista.

Tulevina sosionomeina (AMK) koemme, että paikkamme ohjaajina kuntoutujan kanssa toimiessa on tämän rinnalla ja toimintamme määräytyy kuntoutujan toiveista ja tavoitteista. Emme siis pyri ylhäältä päin ohjailemaan tai neuvomaan kuntoutujaa vaan toimimme yhdessä kuntoutujan kanssa tämän tavoitteiden mukaisesti.

Tasa-arvoinen kohtaaminen ryhmätoiminnassamme näkyi siinä, että ryhmäläisillä oli täysi valta ryhmän sisällön suunnittelussa ja heillä oli myös mahdollisuus kieltäytyä sellaisista toiminnoista, joita he eivät halunneet tehdä. Lisäksi pyrimme tarjoamaan ryhmäläisille myös mahdollisuuden antaa meille palautetta niin ryhmästä kuin omastakin toiminnastamme, mikä taas osaltaan vahvisti kuntoutujien tasa-arvoisuutta meihin nähden.

Pyrimme toteuttamaan ryhmätoimintamme ja ohjauksemme niin, että toiminta olisi mahdollisimman kuntoutujaa osallistavaa ja tämän omia tavoitteita tukevaa. Ryhmään osallistuneilta kuntoutujilta ja kuntoutuskodin työntekijöiltä saadun kirjallisen palautteen kautta arvioimme kuntoutujan osallistavan toiminnan onnistuneen. Jokaisessa palautelomakkeessa oli kerrottu positiivisena koetun sen, että ryhmäläisillä oli mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön ja että heitä kuunneltiin. Lisäksi hyväksi koettiin se, että toiminnassa eteneminen toteutui ryhmäläisten ehdoilla.

Tavoitteenamme oli kehittää omaa ammatillisuuttamme löytämällä itsellemme uusia työmenetelmiä, joita voisimme hyödyntää myös myöhemmässä työssämme. Ryhmänohjaus ja ryhmätoiminnan järjestäminen oli meille suhteellisen uusi asia, koska meillä ei ollut kovin paljon aiempia kokemuksia siitä. Opimme tämän opinnäytetyön kautta paljon ohjauksesta ja ryhmätoiminnasta. Kaikki se toiminta, mitä Keskiviikko-ryhmässä toteutettiin, antoi meille eväitä tulevaan työelämään ja erilaisten ryhmien ohjaukseen. Saimme paljon kokemusta siitä, mitä tällaisissa ryhmissä voi tehdä, sekä siitä, miten ryhmätoimintaa kannattaa järjestää ja mihin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Opimme esimerkiksi huomioimaan toimintaa suunniteltaessa sen, miten toiminnan avulla voidaan tukea kuntoutujan kuntoutumisprosessia.

Tavoitteenamme oli oppia arvioimaan ja kehittämään omaa työskentelyämme. Kiinnitimme ryhmätoiminnan aikana huomiota omaan toimintaamme niin yksilöinä kuin yhdessäkin. Ryhmätoiminnan aikana ja sen päätyttyä huomasimme ohjauksessamme asioita, joihin täytyy kiinnittää enemmän huomiota ja mitä voisi tehdä toisin. Koemme, että vastaisuudessa osaisimme paremmin kiinnittää huomiota omaan ohjaukseen ja sen merkitykseen toiminnan kannalta. Erityisesti kiinnitimme huomiota siihen miten suuri merkitys ohjaajalla on kuntoutujien motivoinnissa. Omalla innostuneisuudella ja avoimuudella voi olla suuri merkitys siinä, miten kuntoutuja kokee toiminnan ja osallistuu siihen.

Opinnäytetyömme oppimistavoitteena oli oppia toteuttamaan ryhmätoimintaa suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti, sekä arvioimaan toimintamme vaikuttavuutta ja tuloksellisuutta. Toiminnan suunnitelmallinen ja tavoitteellinen toteuttaminen näkyi esimerkiksi toimintamme kehittämisessä jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Arvioimme jatkuvasti omaa toimintaamme ja ryhmätoiminnan sisältöä ja pyrimme kehittämään toimintaamme tämän arvioinnin avulla. Pyrimme myös arvioimaan toimintamme vaikuttavuutta ja tuloksellisuutta kuntoutuskodin työntekijöiltä saadun palautteen, oman havainnointimme ja teorian tiedon avulla.

5.2. Ryhmätoiminnan toteutuksen arviointi

Saamastamme palautteesta kävi ilmi, että ennen ryhmätoiminnan varsinaista käynnistämistä tehty esittelykerta koettiin hyväksi, sillä se osaltaan edesauttoi kuntoutujia motivoitumaan toimintaan. Oman arviomme mukaan esittelykerta ei onnistunut niin hyvin, kuin olisimme toivoneet. Koimme, että esittelytyyliimme ei välttämättä ollut kovin innostava ja emmekä osanneet kuvailla tarpeeksi hyvin ryhmän sisältöä, minkä vuoksi ryhmästä jäi mahdollisesti kuntoutujille hajanainen kuva. Ensimmäisen kerran jännittäminen näkyi toiminnassamme vahvasti, ja jälkeensä arvioimme, että vielä parempi valmistautuminen olisi voinut vaikuttaa asiaan. Esittelykerralla kuntoutuskodin työntekijät tukivat paljon meidän esittelyämme, kun jännityksen vuoksi olimme unohtaa kertoa joitakin kuntoutujia mahdollisesti kiinnostavia asioita.

Esittelykerran jälkeen totesimme, että vastaisuudessa olisi hyvä valmistautua vastaavalaaisiin tilanteisiin vielä paremmin esimerkiksi keskustelemalla työntekijöiden kanssa enemmän siitä, minkälaisia asioita tilanteessa kannattaa käydä läpi. Kiinnitimme huomiota myös omaan toimintaamme ohjaajina ja siihen, että olisi hyvä käydä keskenään läpi sitä, miten kyseinen tilanne hoidetaan niin, että jokainen saa vuorollaan olla aktiivinen eikä ohjaajien keskinäinen toiminta ole epävarmaa. On kuitenkin luonnollista, että kokemuksen puute ohjaustilanteista luo ensimmäisille kerroille epävarmuutta ja jännitystä. Koemme kuitenkin, että jännityksen tiedostaminen antoi meille parempia valmiuksia seuraavien kertojen toteuttamiseen. Vaikka oman arviomme mukaan esittelykerta ei sujunut niin hyvin kuin olisi ollut mahdollista, oli hyvä huomata, että se kuitenkin koettiin tarpeelliseksi ja hyödylliseksi.

Ryhmän suunnittelun kannalta positiivista palautetta tuli siitä, että ryhmä kokoontui säännöllisesti ja riittävän monta kertaa. Tätä asiaa arvioidessamme tulimme itsekin siihen tulokseen, että yksitoista viikkoa oli sopivan pitkä aika ryhmätoiminnan toteutukselle. Yhdentoista viikon aikana ryhmätoiminnassa oli paljon erilaisia toimintamuotoja, mikä takasi toiminnan monipuolisuuden, eikä kahden toimintakerran peruuntumisesta aiheutunut ryhmän onnistumisen kannalta haittaa.

Kirjallisesta palautteesta ilmeni, että kehittämistä ryhmätoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa olisi vielä ollut. Erityistä huomiota olisi tullut kiinnittää ryhmätoiminnan ensimmäisiin kertoihin, koska ne vaikuttivat vahvasti osallistujien mielenkiintoon ja

sitoutumiseen. Lisäksi ryhmän sisältöä olisi voinut miettiä tarkemmin ja tehdä ryhmän jäsenten kanssa selkeän listan siitä, mitä milläkin kerralla oli luvassa. Tämä olisi saattanut auttaa kuntoutujia motivoitumaan ja sitoutumaan ryhmään. Valmiiksi paperille kirjoitettu ja ryhmän jäsenille jaettu lista toimintakerroista ja niiden sisällöstä olisi voinut auttaa selkiyttämään ryhmän sisältöä ja auttaa kuntoutujien sitouttamisessa ryhmään. Toimintasuunnitelmamme oli kuitenkin tarkoituksella väljä, koska halusimme jättää tilaa kuntoutujilta tuleville toiveille toiminnan sisältöön.

5.3.Ohjauksen arviointi

Kiinnitimme ryhmätoiminnan aikana erityisesti huomiota omaan ohjaukseemme ja siihen, miten ryhmäläiset suhtautuivat ja olivat mukana toiminnassa. Pyrimme jatkuvasti arvioimaan ja kehittämään toimintaamme ja hyödyntämään havaintojamme seuraavilla ryhmäkerroilla.

Kysyttäessä parannusehdotuksia ohjaajien toimintaan palautteista kävi ilmi, että ohjaajilta olisi kaivattu hieman lisää rohkeutta kontaktin luomisessa. Arvioimme asiaa niin, että lähestyimme ryhmään osallistuneita kuntoutujia ehkä liiankin varovaisesti. Ajatuksenamme kuitenkin tässä oli, että ryhmän jäsenet saavat rauhassa ensin totutella ryhmään ja meihin ohjaajiin, jottei toimintamme vaikuttaisi liian hyökkäävältä tai painostavalta. Aktiivisempi ja rohkeampi kontaktin ottaminen olisi kuitenkin kannattanut, sillä tämä olisi saattanut auttaa luomaan esimerkiksi enemmän aktiivista keskustelua.

Pyrimme toiminnassamme siihen, että oma ohjauksemme oli mahdollisimman selkeää. Jo ensimmäisillä ryhmäkerroilla huomasimme, että toiminnan ja tehtävien selkiyttämiseksi olisi mahdollisesti hyvä jakaa jokaiselle ohjaajalle tehtävät ja vastualueet eri ryhmäkerroille. Alussa suunnittelimme kaikki ryhmäkerrat kokonaan yhdessä emmekä jakaneet tehtäviä. Huomasimme kuitenkin, että tämä sai mahdollisesti toimintamme vaikuttamaan hieman sekavalta. Koimme, että ohjauksemme voisi olla selkeämpää, jos jaksaisimme paremmin tehtävät keskenämme. Sovimme, että seuraavilla ryhmäkerroilla jokainen olisi vuorollaan enemmän vastuussa toiminnan suunnittelusta ja valmistelusta. Kävimme kuitenkin aina yhdessä läpi seuraavaa kertaa ennen kokoontumista ja jaoin me tehtäviä ohjaajien kesken. Tällaisia tehtäviä olivat muun muassa toimintakerran ai-

heen alustus, tilan valmistelu ja materiaalien hankinta. Tällainen työnjako selkiytti mielestämme tehtäviämme ja helpotti ohjausta. Se, että meillä oli ennen ryhmätoiminnan aloittamista selvillä, kuka tekee mitäkin, toi varmuutta ohjaukseen ja helpotti ryhmäkerran vetämistä. Tällä tavoin pyrimme myös varmistamaan sen, että jokainen meistä sai vuorollaan kokemuksen toiminnan suunnittelusta, toteuttamisesta ja ohjaamisesta.

Ohjaajien roolijako näkyi esimerkiksi leipomiskerralla, jolloin teimme ensimmäisen kerran selkeän jaon ohjaajien välille. Yksi ohjaajista oli keskittynyt enemmän ryhmäkerran suunnitteluun, toinen ohjaajista oli hieman kipeä, joten hän asettui tarkkailijan ja havainnoijan rooliin. Kolmannen ohjaajan tehtävänä oli osallistua toiminnan ohjaamiseen sekä leipomiseen yhdessä toisen ohjaajan ja ryhmäläisten kanssa.

Palautelomakkeista nousi esille, että ohjauksemme oli selkeää ja ohjaustaitomme kehittivät jatkuvasti toiminnan edetessä. Ohjausta selkiytti hyvä työnjako ohjaajien kesken. Kehittämistä olisi kuitenkin ollut selkeämmässä ryhmäkerran aloituksessa ja lopetuksessa. Jokaisella ryhmäkerralla olisi ollut hyvä olla selkeä aloitus, jossa olisi kerrottu mitä tehdään ja kauanko, sekä selkeä lopetus, jossa olisi kerrottu seuraavan kerran ohjelma. Jo ryhmätoiminnan aikana mietimme tätä itsekin, sillä joillakin kerroilla ryhmäkerran lopetus jäi hieman lyhyehköksi. Vaikka joka kerralla kävimmekin läpi, miten toimitaan kyseisellä kerralla, miten kuntoutujat olivat sen kokeneet sekä mikä on seuraavan kerran suunnitelma, olisi tähän voinut suunnata voimavaroja vieläkin enemmän.

Keskityimme ohjauksessamme kuntoutujalähtöisyyteen ja kuntouttavaan työotteeseen. Panostimme ryhmätoimintamme kuntoutujalähtöisyyteen alusta asti muun muassa selvittämällä kuntoutujien omia toiveita ja kiinnostusten kohteita toiminnalle. Suunnittelimme kaikki ryhmäkertamme kuntoutujien toiveiden perusteella ja pyrimme panostamaan ennen kaikkea niihin toimintoihin, joita molemmat ryhmään osallistuneet kuntoutujat toivoivat.

Painotimme alusta asti, että kuntoutujat saavat ehdottaa meille mitä haluavat ryhmässä tehdä ja pyrimme tarjoamaan heille eri tapoja joilla, he voivat näitä toimintoja ehdottaa. Kuntoutujat pystyivät jättämään ehdotuksensa suoraan meille, kuntoutuskodin työntekijöille tai kirjoittamalla paperille. Tarjosimme myös eri toimintavaihtoehtoja, joista kuntoutujilla oli mahdollisuus ehdottaa niitä toimintoja, jotka heidän mielestään oli mielekkäitä.

Pyrimme vastaamaan kaikkiin kuntoutujien toiveisiin ja emmekä ohittaneet yhtäkään kuntoutujilta noussutta pyyntöä. Se, että pyrimme vastaamaan toiveisiin heti joko keskustelemalla tai toteuttamalla toiveet mahdollisimman pian, tuki kuntoutujien omaa osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia.

Kuntoutujien omaa valinnan vapautta tuimme esimerkiksi toteuttamalla taidemuseossa käynnin, jota kuntoutujat olivat itse toivoneet toiminnan alussa. Otimme selvää eri näyttelyistä, joita Oulussa oli sillä hetkellä ja tulostimme muutamasta näyttelystä lyhyet kuvaukset. Näiden kuvauksien avulla kuntoutujilla oli mahdollisuus valita itselleen mielenkiintoisimmat näyttelyt.

6. POHDINTA

Työmme aihepiiri muotoutui omasta kiinnostuksestamme mielenterveystyötä kohtaan. Jo ennen koko opinnäytetyön aiheen valintaa olimme ajatelleet, että haluamme tehdä opinnäytetyön toiminnallisena, juurikin esimerkiksi ryhmätoimintaa ohjaamalla. Kokeemme, että ryhmätoiminnan ohjaaminen on hyvä menetelmä käytännön työn harjoittelussa. Ryhmätoiminnan kaltaisen käytännön toiminnan avulla on helppo lähestyä kuntoutujia ja kehittää omia ohjaustaitoja. Opinnäytetyömme aikana pohdimme paljon mikä on osa sosionomin osaamista ryhmänohjauksessa ja kuntoutuksessa yleensä ja miten sosionomin osaamista voidaan näissä hyödyntää.

Ryhmätoiminnan merkitys mielenterveyskuntoutuksessa

Ryhmätoiminnan aikana ja sen päätyttyä pohdimme ryhmätoiminnan merkitystä mielenterveyskuntoutuksessa. Ryhmätoiminta on paljon käytetty menetelmä mielenterveyskuntoutuksessa, sillä ryhmätoiminnan avulla on hyvä kehittää erinäisiä taitoja, joita mielenterveyskuntoutuksessa harjoitellaan. Lisäksi ryhmätoiminnan avulla voidaan tukea kuntoutujan tavoitteita ja kuntoutusta. Mielenterveyskuntoutukseen kuuluu suurena osana myös toiminnallinen puoli, jota juuri ryhmätoiminnalla pyritään tukemaan. Kuntoutus ei ole ainoastaan keskustelua ja sairaiden pohdiskelua vaan siihen olennaisesti kuuluu myös eri taitojen harjoittelu ja opettelu.

Ryhmätoiminta on suosittua mielenterveyskuntoutuksessa myös sen vuoksi, että ryhmässä on kuntoutujan tukena myös muut kuntoutujat, joilta on mahdollista saada vertaistukea. Ryhmässä kuntoutujat voivat tukea toisiaan ja jakaa osaamistaan. Eri taitojen opettelu voi myös tuntua helpommalta, sillä ryhmässä on muitakin jotka harjoittelevat samoja taitoja.

Mielekäs tekeminen on yksi hyvä tapa opetella arkielämän taitoja ja rutiineja. Moni kuntoutuja tarvitsee arkeensa mielekästä tekemistä ja toimintaa jolla täyttää päivänsä, jota juuri ryhmätoiminnalla pyritään tarjoamaan. Ryhmiin osallistumalla kuntoutujalla tulee lähdettyä kotoaan, mikä jo itsessään voi olla suuri apu kuntoutukselle. Ryhmätoiminnan tarkoitus voi olla kuntoutujien liikkeelle saaminen ja uusien toimintojen pariin saattaminen. Erilaisten ryhmien avulla kuntoutuja pääsee kokeilemaan erilaisia taitoja

eri ympäristöissä, mikä saattaa edesauttaa häntä esimerkiksi uusien harrastusten ja mielenkiinnon kohteiden löytämisessä.

Mielenterveyskuntoutuksessa käytetään erilaisia ryhmiä ja ryhmämuotoja. Ryhmä voi olla esimerkiksi toiminnallinen tai keskusteluryhmä ja ryhmän tarkoitus voi olla myös hoidollinen tai kuntouttava. Ryhmätoiminnalla voi olla myös erilaisia ohjaajia. Ammattilaisten ohjaamien ryhmien lisäksi ohjaajana voivat toimia myös vertaisohjaajat. Vertaisohjaaja voi olla esimerkiksi entinen tai kuntoutuksessa edistynyt kuntoutuja.

Vertaisohjaajalla ei välttämättä ole alan koulutusta, mutta hänen osaamistansa on kokemusosaaminen. Hän osaa vastata asioihin ja neuvoa kuntoutujaa omien kokemusten kautta, mikä voi luoda kuntoutujalle luottamusta, mutta myös turvallisuuden tunnetta. Vertaisohjaaja voi myös olla kuntoutujan toivon ja uskon herättäjä: hän tuo omien kokemusten ja elämäntarinan avulla esille sitä, että omien tavoitteiden saavuttaminen on mahdollista. Vertaisohjaaja osaa myös tukea kuntoutuksen eri vaiheissa ja kuntoutuksessa eteen tulevista haasteista, sillä hän on itse todennäköisesti käynyt läpi samankaltaisia kokemuksia ja tunteita. Kuntoutuja voi myös samaistua paremmin vertaisohjaajan kuin ammattilaiseen ja pitää tätä eräänlaisena roolimallina kuntoutuksessaan.

Ammattilaisen ohjaajan osaamiseen kuuluu teoretietoa, koulutus ja kokemus erilaisten ryhmien ja kuntoutujien ohjaamisesta. Ohjaajan toimintaan kuuluu omien taitojen, tuen ja tietämyksen tuominen ryhmäläisille.

Koulutetun ohjaajan osaamiseen kuuluu eri menetelmien hyödyntäminen ohjaamisessa. Ohjaaja osaa myös suunnitella ja toteuttaa toimintaa tavoitteellisesti sekä ottaa ryhmässä huomioon kuntoutujien tarpeet ja ohjata toimintaa kuntoutujien kuntoutusta tukeväksi. Ohjaajan osaamiseen kuuluu myös ryhmädynamiikan tunteminen ja erilaisiin tilanteisiin vastaaminen sekä ryhmän keskinäisen yhteisöllisyyden edistäminen. Esimerkiksi ristiriitatilanteessa ohjaaja voi toimia puolueettomana tilanteen selvittäjänä.

Ohjaajan osaamiseen kuuluu myös ryhmään osallistujien motivointi ja innostaminen toimintaan. Ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta on tärkeää, että kuntoutujat ovat motivoituneita ja kiinnostuneita osallistumaan toimintaan. Kuntoutujan motivoitumista toimintaan tukevat toiminnan mielekkyys sekä se, että kuntoutuja kokee ryhmätoiminnasta olevan hyötyä kuntoutumiselleen. Omassa ryhmässämme havaitsimme motivaation kannalta keskeisiksi tekijöiksi toiminnan sisällön mielekkyyden ja toiminnan kuntou-

tujalähtöisyyden. Tärkeää onnistumisen kannalta oli myös se, että otimme toiminnassa huomioon kuntoutujien toiveet.

Yhdistelemällä ammattilaisten ja vertaistuen osaamista on kyetty luomaan kuntoutuksesta yhä tehokkaampaa. Lisäksi yhdistelemällä erilaisia ohjausosaamisia ja -tyylejä on kuntoutuksesta onnistuttu luomaan enemmän useampien kuntoutujien tarpeita vastaavaksi ja monipuolisemmaksi.

Ryhmätoiminnan kehittäminen

Koemme ryhmätoiminnan olevan toimiva ja tärkeä menetelmä mielenterveyskuntoutuksessa. Sen vuoksi myös ryhmätoiminnan kehittäminen on tärkeää. Pohdimme toimintamme päätyttyä sitä, miten ryhmätoimintaamme olisi voinut kehittää enemmän kuntoutujien kuntoutusta tukevaksi. Tärkeää mielenterveyskuntoutuksessa on oikeanlaisen tuen ja palveluiden löytäminen kuntoutujalle. Lisäksi palveluiden kehittäminen kuntoutujien tarpeita vastaaviksi on yksi keskeinen tehtävä mielenterveyskuntoutuksessa. Sosionomin (amk) tulisi osata kehittää niin omaa toimintaansa kuin eri palveluidenkin toimintaa kuntoutujien tarpeiden mukaisiksi.

Kuntoutujilta saadusta palautteesta kävi ilmi, etteivät kuntoutajat kokeneet ryhmätoiminnallamme olleen merkitystä heidän kuntoutuksellensa. Mietimme paljon sitä, miten toiminnasta voisi tehdä enemmän kuntoutusta tukevaa ja miten kuntoutajat saisivat kokemuksen toiminnan vaikuttavuudesta ja merkittävyydestä. Pohdimme, olisiko mahdollisesti kuntoutujien parempi informoiminen ryhmästä ja sen toiminnan tavoitteista voinut vaikuttaa kuntoutujien kokemukseen toiminnan vaikuttavuudesta. Koemme, että olisi mahdollisesti ollut hyvä käydä paremmin läpi kuntoutujien kanssa toiminnan tarkoitusta, sekä keskustella heidän omista kuntoutustavoitteistaan. Se, että toiminnassa olisi otettu paremmin huomioon kuntoutujien henkilökohtaiset tavoitteet, olisi saattanut tehdä toiminnasta kuntouttavampaa.

Teimme toimintamme alussa sosiaalistaitojen kyselyn (liite 2), jonka tarkoituksena oli kartoittaa kuntoutujien tilannetta ja tuen tarvetta, mutta toiminnan edetessä huomasimme, ettei kysely tukenut toimintamme tarkoitusta. Emme myöskään osanneet hyödyntää sitä toiminnassamme, sillä koimme, ettemme olleet osanneet luoda siitä riittävän hyödynnettävissä olevaa. Jälkeenpäin pohdimme, että kyseisen kaltainen kysely

voisi olla toimiva uutta ryhmää aloitettaessa, mutta kysymysten tulisi olla tarkempia ja niiden tarkoitusta tulisi käydä paremmin läpi kuntoutujien kanssa.

Tämä työn avulla käsityksemme ryhmän ohjauksesta ja mielenterveyskuntoutuksesta on kasvanut paljon. Koemme, että saimme tämän työn kautta lisää varmuutta omaan työskentelyymme ja arvokkaita taitoja joita pystymme hyödyntämään myös tulevaisuuden työskentelyssämme. Opinnäytetyön tekeminen oli aikaa vievä ja raskas prosessi, mutta se opetti projektiluonteisen työn tekemistä ja pitkäjänteisyyttä. Tämän prosessin aikana tarkastelimme jo aiemmin oppimaamme ja löysimme myös paljon uusia puolia itses-
tämme ohjaajina ja tulevina sosiaalialan ammattilaisina.

LÄHTEET

Ahonen-Eerikäinen, H. 1996. Taide psykososiaalisen työn välineenä. 2. painos Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Heikkinen-Peltonen, R. Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.

Hentinen, K. Iija, A. & Mattila, E. 2009. Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Latvia: Livonia Print.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2006. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. 1.-3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. 6. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Vantaa: WSOY

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kettunen, R. Kähäri-Wiik, K. Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A., & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4.painos Helsinki: WSOYpro Oy.

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. 2.painos. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Kokkola, A. Kiikkala, I. Immonen, T. & Sorsa, M. 2002. Mitä sinä elämältäsi haluat? Asiakaslähtöinen mielenterveyttä edistävä toimintamalli. Helsinki: Kuntatalon paino.

Koskisuu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutuksen käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille –mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita

Kuntoutusselonteko 2002. Hakupäivä 4.10.11.

<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/kselte02.pdf>

Murto, K. 1997. Yhteisöhoidon suuntauksia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mäkinen, P. Raatikainen, E. Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Noppiari, E. Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Oulun kaupunki. 2011. Sosiaali- ja terveystalvet, mielenterveys. Hakupäivä 9.12.2011. <http://oulu.ouka.fi/sote/terveys/mielenterveys.htm>

Partanen A., Moring J., Nordling E & Bergman V. (toim.) 2010. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. Helsinki: Yliopistopaino. Hakupäivä 4.10.11. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71>

LIITTEET

LIITE 1

Keskiviikko-ryhmä keväällä 2011



Hei!

Olemme kolme sosionomiopiskelijaa Oulun seudun ammattikorkeakoulusta. Tulemme järjestämään teille kuntoutuskodin asukkaille uudenlaista ryhmätoimintaa keväällä 11 viikon ajaksi. Ryhmätoiminnan ajatuksena on olla yhdessä tekemistä ja toisiin tutustumista.

Tulemme esittelemään itsemme ja ryhmätoiminnan paremmin aamukokoukseen maanantaina **28.2.2011**.

Otamme myös innolla vastaan ehdotuksianne ja toiveitanne ryhmätoiminnan sisällöksi. Pyrimme ottamaan jokaisen ehdotukset huomioon toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa.

Ryhmätoiminta alkaa keskiviikkona 30.3.2011 klo 12.30–14.30

Ryhmä kokoontuu joka keskiviikko samaan aikaan 8.6.2011 asti.

TERVETULOA!

Johanna, Juha & Sarianna

LIITE 2

Sosiaaliset taitoni.

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
1. Keskusteletko mielelläsi muiden kanssa?					
2. Osallistutko keskusteluun?					
3. Kuinka usein sanot "kiitos"?					
4. Kuinka usein pyydät anteeksi?					
5. Kuinka usein pyydät apua tai neuvoa muilta?					
6. Kuinka usein autat tai neuvot muita ihmisiä?					
7. Tunnetko usein itsesi kiusaantuneeksi?					
8. Pidätkö puolesi riitatilanteessa?					
9. Pystytkö hillitsemään itsesi?					
10. Puhutko usein itsestäsi muille ihmisille?					
11. Vitsailletko usein?					
12. Millaisena kuuntelijana pidät itseäsi? Ympyröi "arvosana", jonka antaisit itsellesi.	1	2	3	4	5

Kiitos!



LIITE 3

Palautekysely Keskiviikko – ryhmästä

Mikä oli mielestäsi parasta Keskiviikko-ryhmässä?

Mitä hyvää ohjaajien toiminnassa mielestäsi oli?

Koetko, että ryhmätoiminnasta oli hyötyä kuntoutuksessasi? Mitä hyötyä?

Mitä parannusehdotuksia sinulla olisi ryhmän toimintaan liittyen?

Mitä parannusehdotuksia sinulla olisi ryhmän ohjaukseen liittyen?

Terveisiä/muuta asiaa Johannalle, Juhalle ja Sariannalle:

Kiitos osallistumisesta ja aktiivisuudesta!

Mukavaa syksyä toivotellen: Johanna, Juha ja Sarianna



LIITE 4

Ryhmäkerta	Ryhmäkerran sisältö	Toiminnan tavoite
1.Kerta	Tutustumista (Tutustumisharjoitus), Sosiaaliset taitoni – lomakkeen täyttö	Kuntoutujiin tutustuminen, Tuen tarpeen kartoitus
2.Kerta	Maalausten tekoa	Sosiaalisten taitojen vahvistaminen, Ryhmähengen kehittäminen
3.Kerta	Leipominen	Yhdessä toimiminen, sosiaalisten taitojen kehittäminen
4.Kerta	Ei toteutunut	
5.Kerta	Keilaus	Yhteishengen vahvistaminen, ulospäin suuntaava toiminta
6.Kerta	Elokuvan katsominen	Sosiaalisten taitojen harjoittelu, yhteisöllisyyden vahvistaminen
7.Kerta	Pihapelejä	Yhteisöllisyyden vahvistaminen, Ryhmähengen kehittäminen
8.Kerta	Ei toteutunut	
9.Kerta	Taidegalleriassa käynti	Sosiaalisten taitojen harjoittelu, ulospäin suuntaava toiminta
10.Kerta	Tietomaakäynti	Sosiaalisten taitojen harjoittelu, ulospäin suuntaava toiminta
11.Kerta	Kesäjuhlassa käynti	Ulospäinsuuntaava toiminta, toiminnan lopetus